



いきいき

多くの方に感謝し喜びを分かち合い

平成23年春の褒章で、北見地区消防組合訓子府消防団の武永重道分団長が藍綬褒章(消防功績)を受章しました。「多くの先輩、後輩がいて今の自分がいます。みんなでいただいた褒章だと思つています」と話すとともに、今後消防の第一線での活躍と後進の育成に尽力することを誓っていました。

武永さんは、昭和39年11月に訓子府消防団に入団し、平成11年に副分団長、平成15年から分団長を務めています。

「多くの先輩団員から誘われ、何の抵抗もなく消防団員となってから、もう50年近くになりますね」



武永 重道さん (元町 65歳)

住宅の火災で、昼間の火災でした。古い木造住宅だったこともあり、ものすごい勢いの炎が異常に恐ろしかったのを覚えています」

「消防団員というのは、火災や災害の第一線で消火などに当たるわけですから、厳しく、つらい記憶ばかりが残ります。正装して出席していた結婚式から直接現場に駆けつけ、スーツが水びたしになったことや、真冬に全身濡れたまま、走る消防車の外に立ち、全身が氷のようになったこともありました。でも、鎮火したあと、無事だった火元の家族からお茶を出されたとき、ほっとしたことを覚えています」

「東日本大震災で多くの消防職員・団員も亡くなっており、今回の受章を手放しでは喜べませんが、多くの先輩、後輩がいて、今の自分があり、家族や職場の皆さんに感謝することで、喜びを分かち合いたいと思います。みんなです」

「今後も消防団員としての使命感を持って、現場の第一線で指揮を執っていくとともに、後進の育成に全力を挙げて取り組みたいと考えています」

# ヘルシ

## 健康管理から介護予防まで シリーズ④

### 運動・栄養・休養

4,000万人がかかっていると言われている。高血圧は自覚症状を感じにくいいため、気がつかないうちに命にかかわる病気を引き起こす『サイレント・キラー』(沈黙の殺人者)と呼ばれる。また、医療費で一番多くの割合を占めているのは、高血圧と、その結果引き起こされる病気(虚血性心疾患・脳血管疾患)の治療費です。

一般に血圧は「上が〇〇・下が〇〇」などと言われますが、心臓が収縮したときの血圧が最高血圧(上)、心臓が拡張して血液を吸い込むときの血圧が最低血圧(下)です。

血圧は、日常動作や時間、環境などの影響を受けて常に変動しますが、昼間は体を動かしているのが高く、夜は寝ているのが低くなります。運動や食事、喫煙、飲酒、緊張や興奮、寒冷などでは上昇し、安静、温暖などでは低下します。

## “病気を引き起こす『サイレント・キラー』高血圧”

正常血圧の基準は、最高血圧が130mmHg未満または、最低血圧が85mmHg未満です。高血圧の基準は、最高血圧が140mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上で、血圧が高くなるほど血管にかかる負担が大きくなり、さまざまな病気の要因になります。

高血圧が続くと、血液が血管に強い圧力をかけるので、血管が傷み、動脈硬化などによる心筋梗塞や脳出血、腎臓などの毛細血管へ大きな負担が生じます。

高血圧は生活習慣病です。塩分の取り過ぎ、肥満、喫煙、過度のストレス、運動不足などが血圧を上げる要因になります。血圧を正常に維持・管理することができれば、高血圧や合併症を予防することができます。

長年の生活習慣を変えることは大変ですが、高血圧予防には自己管理が大切です。

9月号では、高血圧予防のための食事のポイントをお知らせします。

今月の担当 保健師 清水 麻美

## 介護・支援・予防

### わたしたちの国民年金

#### 老齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

老齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求(繰上請求=表1のとおり減額されます)したり、66歳以降に請求(繰下請求=表2のとおり増額されます)することができます。

一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。特に繰上請求をすると、65歳までに障害の状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなど不利益を生じることがありますので、請求をされる際は十分ご検討ください。

※昭和16年4月2日以降に生まれた方は、月単位で請求できますが、その場合、支給率が

異なりますので、各月数での支給率はお問い合わせください。

※昭和16年4月1日以前に生まれた方は年単位で支給率が異なります。

繰上請求 表1		繰下請求 表2	
60歳	70% (30%減額)	66歳	108.4% (8.4%増額)
61歳	76% (24%減額)	67歳	116.8% (16.8%増額)
62歳	82% (18%減額)	68歳	125.2% (25.2%増額)
63歳	88% (12%減額)	69歳	133.6% (33.6%増額)
64歳	94% (6%減額)	70歳	142% (42%増額)

○問合せ 北見年金事務所お客様相談室 (☎ 33-6008) (ねんきんダイヤル 0570-05-1165) 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

### くねっがフアン

今月は、コンビニエンスストアでアルバイトをしている天野亜希さんにお話をうかがいました。

「5月からアルバイトを始めました。3か月目に入り、仕事は、少しずつですが、慣れてきたところです。接客業なので笑顔と丁寧な接客をいつも心がけています。早く仕事を覚え、周りの先輩から頼りにされるようになりたいです」

「休日は、読書が好きなので、図書館に行って小説を借りたりしています。また、高校時代からの友人と買い物やカラオケなどに行くことも多いです。7月18日には、網走の海までドライブに出かけたあと、北見の花火大会を見ってきました。今年中に、友人と休みを合わせていろいろなところへ旅行に行きたいと計画しています」



天野 亜希さん (末広町 21歳)

“笑顔で丁寧な接客を”